



REGIONE DEL VENETO

**VIVO** Piano  
Regionale  
**BENE** Prevenzione  
del Veneto  
**VENETO**

REGIONE DEL VENETO



**ULSS 1**  
DOLOMITI

# Proteggersi dal caldo in casa e in città

Le raccomandazioni della Regione Veneto  
(DGR 378 del 19.05.2026) e dell'ULSS 1 Dolomiti



## In Casa – Mantieni l'ambiente fresco

- Chiudi **persiane, tapparelle e tende** durante il giorno
- Usa il **ventilatore** solo se la temperatura non è troppo elevata
- **Arieggia** la casa al mattino presto e di sera
- Evita **forno e fornelli** nelle ore più calde
- Usa il **condizionatore** (24–26°C) se disponibile
- Usa **lenzuola** di cotone leggero



## Fuori Casa – Cerca il fresco in sicurezza

- Cerca le "**Oasi di Fresco**": luoghi freschi, climatizzati o i centri di ristoro (es. fontane)
- Se resti all'aperto fai **pause frequenti all'ombra** o in ambienti condizionati
- Trascorri almeno 2-3 ore al giorno in **luoghi freschi o climatizzati**
- Evita di uscire nelle **ore più calde** (11:00–16:00)
- Applica la **protezione solare** e **bevi frequentemente**



## La città che ti protegge – L'approccio Urban Health

La salute della popolazione passa anche attraverso la **rigenerazione** delle nostre città.

- Sosteniamo i Comuni nella progettazione di **polmoni verdi, aree blu e isole di raffrescamento**
- Riduciamo le superfici che trattengono calore

**Per informazioni: 116117**  
**In caso di emergenza sanitaria: 118**